

Roupas		
Tronco e Pernas	Especificação	Quant.
Calça bernuda	Tactel ou similar (roupa leve e respirável)	1 a 2
Cuecas/Calcinhas	Algodão ou sintético	5 a 10
Camisetas de algodão para (hotel e barraca)	Manga curta ou longa	3 a 4
Camisetas sintéticas (Tipo Dry Fit)	Manga curta ou longa	4 a 5
Blusa 1º camada ou Segunda pele (Under)	Ex.: X-thermo (Solo)	2 a 3
Calça 1º camada / Segunda pele (Under)	Ex.: X-thermo (Solo)	2 a 3
Blusa, Jaqueta e Colete 2º e 3º camadas (Mid)	X-power, Fleece ou Similar	3 a 4
Calça 2ª Camada / Terceira pele (Mid)	X-power, Fleece ou Similar	1 a 2
Casaco ou jaqueta de Pluma de Ganso	Marcar Marmot, North Face e outros	1
Jaqueta Anorak	Goretex, Triple Point ou similar	1
Calça Anorak	Goretex, Triple Point ou similar	1
Cabeça		
Óculos de Montanha Cat. 3 ou +	Proteção lateral, UVA e UVB (Ex.: marca Julbo)	1 a 2
Viseiras (Googles)	Com proteção 100% UVA UVB	1
Balaclava	Power-stretch, x-thermo, x-power ou similar	1 a 2
Gorro	X-power, fleece ou similar	1
Chapéu ou boné	de preferência com proteção de nuca	1
Mãos		
Luvras 1º camada	Powerstretch, x-thermo ou similar	1 a 2
Luvras 2º camada	X-power, fleece ou similar	1 a 2
Luva impermeável e respirável	Luvras com todos os dedos independentes	0 ou 1
(*) Cobre - Luvras, ou luvas pinguim	Luvras com o polegar separado dos outros 4 dedos	1
Pés		
Meias normais de algodão para hotel e barraca	Mais conforto nos hotéis e nos acampamentos	1 a 6
Meias sintéticas para caminhadas	Meias próprias para caminhadas longas	1 a 4
Meias Grossas sintética para Bota Dupla	Meias grossas	1 a 3
(*) Polainas para cobrir botas e canelas	Este equipamento é vestido sobre a bota e a calça	1
Bota ou tênis para Caminhada com bom solado	impermeável e respirável	1
Chinelos ou papete	Mais conforto nos hotéis e nos acampamentos	1

Equipamentos de Escalada	Especificação	Quant.
(*) Bota Dupla (plásticas)	Para baixas temperaturas e utilização de Crampons	1
(*) Crampon de fitas ou automático	Crampons flexíveis para caminhada	1
(*) Bastões de Caminhada (1 par)	Bastões telescópicos	1
Lanterna de cabeça (Headlamp)	Lâmpadas (Led)	1

Legenda	
	Primeira camada - Under
	Camadas intermediárias - Mid
	Anorak - Camada externa
(*)	Pode ser alugado
0 ou 1	Opcional
1 ou +	Indispensável

Sistema de Camadas

Consiste em utilizar camadas sobrepostas de roupas leves e sintéticas, substituindo roupas mais pesadas e menos versáteis. Esse sistema possibilita o controle térmico do corpo através da capacidade de armazenamento de ar quente entre as camadas do sistema.

A função da **Primeira camada**, ou segunda pele, é a de manter a pele seca, transferindo para fora do tecido toda a umidade e a transpiração.

A **Segunda camada** ou camadas intermediárias, são responsáveis pelo isolamento térmico em baixas temperaturas, estas devem ser leves e respiráveis, assim como a primeira camada. Lembrando que são as camadas de ar quente que nos darão o conforto térmico no ambiente gelado.

O **Anorak**, ou camada externa é responsável por proteger o corpo contra a ação do vento e outros. É muito importante que esta camada seja impermeável e respirável de forma que as camadas internas fiquem secas e aquecidas.

Equipamentos de Caminhada e Camping		
(*) Mochila Cargueira	entre 75 e 90 litros	1
(*) Mochila de Ataque	entre 45 e 55 litros	1
Mochila Marinheira resistente e espaçosa	Tipo Duffle Bag	1
Cantil de Boca Larga de 1 litro	Nalgene	1 ou +
Garrafa Térmica (500ml a 1 litro)	Para manter bebidas quentes aquecidas	0 ou 1
Saco de Hidratação de 2 a 3 litros	Camelback, Deuter e outros	1
Bussola, Altimetro e GPS		0 ou 1
Canivete multiuso simples e leve	Tipo suíço (Victorinox)	1
(*) Saco de dormir para pelo menos -25°C	North Face, Boulder Design, Marmot, Valandre etc.	1
(*) Isolante térmico rígido	2 isolantes rígidos resolvem	1 ou 2
(*) Isolante térmico inflável	1 isolante rígido + 1 inflável fica mais confortável	0 ou 1
Toalha de rosto	De algodão ou sintética de alta absorção	1
Travesseiro inflável		0 ou 1
Sacos de sanito para uso geral	Para lixo e roupas sujas	4 ou 5
Sacos de sanito para armazenamento de neve	De 100 litros resistente para armazenar neve	1 a 2
Garrafa tipo Pet 2 litros	Para armazenamento e transporte de combustível	1
Talheres e canecas	Uso pessoal em acampamentos superiores	1 kit
(*) PANELEIRO de alumínio (2 painéis e 2 tampas)	1 jogo barraca	1
Isqueiro (faísca de botão) e fósforo	1 jogo barraca	1
(*) Fogareiro	1 por barraca (Marca MSR - Qualquer modelo)	1
Jogo de 8 Pilhas AA Alcalinas (novas)	Para rádio comunicadores (HT) da expedição	1 kit
Kit Pessoal		
Protetor Solar	fator de proteção 30 a 50	1
Proteto Labial	muito importante ter um	1
Kit de higiene Pessoal	Escova, pasta, papel higiênico, lenço umedecido...	1
Medicamentos Pessoais	Os de usos habitual e os recomendados por médicos	1
Purificador de água	Tipo Hidrosteril (cloro) ou filtros de água	0 ou 1

Equipamentos para aluguel	Valores
1 Bastão	USD\$ 25,00
2 Bota Dupla	USD\$ 110,00
3 Cobre Luvas	USD\$ 30,00
4 Fogareiro	USD\$ 50,00
5 Grampon	USD\$ 45,00
6 Isolante	USD\$ 15,00
7 Marinheira	USD\$ 35,00
8 Mochila	USD\$ 50,00
9 PANELEIRO	USD\$ 15,00
11 Polaina	USD\$ 25,00

12 Saco de dormir

USD\$ 150,00